

فلا يمكن العيش بدون الطعام، فلا يمكن أن يخلو طعامه من اللحوم والدهون، وبعضهم من يبالغ بأكل اللحوم النيئة وبما تسببه لهم من أمراض بكتيرية وفايروسية قاتلة. وهناك من استطاعوا أن يخلطوا الأطعمة بحيث تحتوي على تنوعات اللحوم والنباتات والنشويات. أما النوع الثالث فهم من اختاروا الحمية النباتية بالكامل، معوضين مادة البروتين والدهون،